

# 剣道の基本

## 基礎(知識・動作・要素)

小森富士登

### I 基礎知識

#### 1 剣道の歩み

弥生時代後半に大陸から伝来した銅鉾や銅剣などは、日本で最初の金属製の刀である。これらは、武器として活用されたものであり、やがて権威の象徴としてや神器とされている。三種の神器の「草薙剣」は有名である。

平安時代後期頃に、直刀から改良が加わり鑄造りの外反りの蠻刀(日本刀)が発見されている。この日本刀の発明により、剣法の改変や日本独自の剣術の発達を促すことになった。

16世紀後半には幕府の権力が落ちると戦国時代と移り、戦法や武術の工夫錬磨が盛んになった。このような背景のもとに、様々な流派が誕生した。この時代の代表的な流派には、念流・神道流・陰流の三大源流があげられる。各流派での剣術の鍛錬に用いられたものは、木刀や刃引きの刀などである。また、刀を作る技術も飛躍的に洗練された。

慶長時代には袋竹刀が発明され使用されていることは、剣道史上に重要な意味を持っている。江戸時代に入ると、身分制度が設けられ武士以外は帯刀を禁止されていた。禁中並びに公家諸法度(1615年)、武士以外の帯刀禁止令(1616年)の発令により、武芸は武士階級のみ許され発展した。

江戸時代の最大な特色として、文武両道の武士道の発展があげられる。戦を目的にしていた剣術から武士らしい人間形成を目的とすることに発展した。このことに大きな影響を与えたのが、儒教学者の山鹿素行・貝原益軒、沢庵禅師の不動智神妙録、宮本武蔵の五輪書、千利休などによる茶道の完成などがあげられる。

剣術の修練法は、形稽古から袋竹刀での稽古も行われた。18世紀の中頃から直心陰流や一刀流などで竹刀と防具を用いた竹刀打ちの稽古が行われ隆盛を成していった。この竹刀打ちの剣術が現代剣道の基とされている。

明治維新により、藩籍奉還・廃藩置県・庶民の帯刀禁止・廃刀令が発令され武士社会の特権はすべて消滅した。その後、榊原謙吉らが考案した撃剣興業により命脈が保たれ、警視庁を中心に復活の兆しが見え始めた。明治28年(1895)には、大日本武徳会が設立され、さらに明治44年(1911)撃剣が学校教育の正課となされた。大正元年(1912)には、「大日本帝国剣道形」が制定され、大正4年(1915)に高野佐三郎が「剣道

を著し、千葉周作の「剣術六十八手」を「一本」の思想とともに「手法五十種」として受け継ぎ、今日の剣道指導の基礎を築いた。

昭和6年(1931)に剣道を中学校の正課必修として認められた。昭和11年(1936)には中学校の「剣道教授項目」が制定された。学年毎の教授指針の明示と指導法の整備により、剣道人口が飛躍的に増加した。戦局が迫ると実践性を強調する指導なされたが、昭和19年(1944)以降は剣道の試合や稽古が実施できない状況となった。

昭和20年(1945)第二次世界大戦敗戦により、連合総司令部(GHQ)より学校教育から武道は禁止された。昭和24年(1949)黙認されていた警察剣道も禁止され、占領下に置かれた日本では剣道は抑圧された。昭和25年(1950)に全日本撓競技連盟が結成され、新しいスポーツとして撓競技が行われるようになり、学校体育教育の教材として採用された。昭和27年(1952)に全日本剣道連盟が結成され、昭和29年(1954)に撓競技連盟は全日本剣道連盟に一本化された。昭和30年(1955)には、日本体育協会への加盟を認められ、第10回国民体育大会に剣道が正式種目として組み込まれた。昭和33年(1958)に告示された中学校学習指導要領では「格技」として学校教育に位置づけられ、平成元年(1989)には「武道」と名称が変更された。

また、先人の努力により剣道は国境を越え世界へ普及発展し、世界各地で剣道を愛好する剣道家たちの要望により、昭和45年(1970)に国際剣道連盟(IKF、2006年5月にFIKへと変更)が設立され、同年に国際剣道連盟の主催で第1回世界剣道選手権大会が東京(日本武道館)で開催された。この大会は3年毎にアジア・アメリカ・ヨーロッパの各ゾーンの持ち回りで開催され、第16回大会(2015)が45年ぶりに日本武道館で開催された。

剣道は日本を代表する伝統文化として国際的に認知され、それとともに各国においても国際大会なども行われるようになり、技術的にも国際大会に相応しい規模まで発展してきた。

## 2 礼儀作法

剣道は、竹刀を対峙しての対人競技であることから、一人では修行することはできない。自分を高めてくれる(身体の鍛錬・技術を錬磨・心を養う)稽古・試合の相手を常に尊重・敬うことが大切である。この心を形に表したのが礼法である。

### 1) 立 礼

立った状態で姿勢を正して礼をすること。神前・正面・上座・上席などへの礼は、上体を約30度前傾させ、相互の礼は15度前傾させる。

### 2) 座 礼

正座の状態で礼をすること。正座の姿勢で相手に注目し、上体を前方に傾けながら両手を同時に床につけて、肘を曲げながら静かに頭を下げる。その姿勢のまま、一呼吸静止してから元の正座の姿勢に静かに戻る。床につける時の手の形は、

両手の人差し指と親指で三角形を作るようにし、この三角形の中央に鼻先が向くように頭を下げる。

### 3) 正 座

足を崩さず、姿勢を正して静かに座ること。

### 4) 座り方。立ち方

剣道では、左足から先に座り、立ち上がる時は右足から先に立つ(左座右起)。

## 3 剣道の服装と用具

### 1) 服 装

剣道着(衣)と袴を着装する。自分に合った剣道着と袴を稽古や試合においても乱れない正しい着装が重要である。

防具は、面・胴・小手・垂の4つ部位に分かれている。着装の順序は垂・胴・手拭い・面・小手で乱れないように着装する。

### 2) 竹 刀

竹刀は、竹および全日本剣道連盟が認めた化学製品で作成されたものを用いる。竹刀の構造は、4つ割のもので柄革・先革・弦・中結・先芯・ちぎりで作製される。先芯は先革の内部、ちぎりは柄の柄頭よりの内部に用いる。

竹刀の名称は、剣先・先革・弦・中結・柄・柄頭・鐐・刃部(鐐から剣先までの弦の反対側)とされている。

#### 【竹刀の基準】

竹刀の基準は、一刀・二刀の場合や性別・中学生・高校生(高校生年齢を含む)・(大学・一般)で、長さ・重量・太さが下記表1, 2のように規定されている。

表1. 一刀の基準

	性 別	中 学 生	高 校 生 《相当年齢も含む》	大学生・一般
長さ	男女共通	114cm 以下	117cm 以下	120cm 以下
重さ	男 性	440g 以上	480g 以上	510g 以上
	女 性	400g 以上	420g 以上	440g 以上
太さ	男 性	25mm 以上	26mm 以上	26mm 以上
	女 性	24mm 以上	25mm 以上	25mm 以上

幼少年は、この基準にとらわれず、各人の身体的な発育・発達状態に合った長さ・重さの竹刀を使用することが望ましい。

表2. 二刀の基準

	性 別	大学生・一般	
		太 刀	小 刀
長さ	男女共通	114cm 以下	62cm 以下
重さ	男 性	440g 以上	280g ～ 300g
	女 性	400g 以上	250g ～ 280g
太さ	男 性	25mm 以上	24mm 以上
	女 性	24mm 以上	24mm 以上

### 【木 刀】

太刀と小太刀の二種類がある。木刀の名称は、柄・柄頭・鐔・鐔止めゴム・刃・峰(棟)・鎚・剣先とされている。

表3. 木刀の規格

	総尺 (全体の長さ)	柄の長さ
太 刀	3 尺 3 寸 (約 102cm)	8 寸 (約 24cm)
小太刀	1 尺 8 寸 (約 55cm)	4 寸 5 分 (約 14cm)

### 【竹刀の握り方】

左手の握りは、小指が柄頭に半分かかるくらいに薬指と柄を包み込むように強く、中指と人差し指は軽く添える程度で握る。右手の位置は左手の握り上に一握りの間をとり右手の人差し指が鐔に触れる程度の位置で軽く握る。両手の親指と人差し指の真ん中が柄革の縫い目にくるように軽く握る。

竹刀は、打つ・突くという剣道の武器である。握り方は、構え・姿勢・技・振りの速度などに関連することから剣道の全ての基本と言っても過言ではないといえる。

## Ⅱ 基本動作

### 1 構 え

一般的に剣道の構えとは、「身構え (姿勢・形)」のことをいうが、相手に臨むときは「心(無形)の構え」も含まれる。

剣道の構えは、日本剣道形の五法 (5つ) の構え (上段・中段・下段・八相・脇構え) が基本となっている。これらの構えのうち、攻防に有利とされている中段の構

えが基本とされている。

### 【中段の構え】

剣道の最も大切な基本の構えで「正眼(青眼)の構え」とも言われている。

- 1) 自然体より右足を少し前に出す。
- 2) 剣先の延長が相手の左目より高くならないようにする。
- 3) 左手の柄頭の握りは、下腹部臍前から約一握り前の位置にする。
- 4) 攻防ともに自由で、最も確実安全であり、相手の変化にも対応できる。
- 5) 相手をこちらから攻めることができる最も都合のよい姿勢である。

### 【上段の構え】

正面から堂々と相手を威圧する構えであり、「天の構え・火の構え」とも言われている攻撃的な構えである。上段の構え方にはいろいろな構え方があるが、一般的には左諸手上段のことをいう。

#### 【左諸手上段】

中段の構えから左足を約半歩（人によっては異となる）踏みだしながら手を頭上に上げ、左自然体になる。上げた左拳は、額の左前上約ひと握りの位置で、剣線は約45度後上方に向け、少々右に寄せる。また、上げた左手の拳の下から、相手を見下ろすような気持ちで構える。

#### 【右諸手上段】

中段の構えから相手を見下ろすような気持ちで諸手を頭上に上げ、右自然体になる。左拳は、額の前上約ひと握りの位置で、剣先は正中線約45度後上方に向け、正中線上で構える。

### 【下段の構え】

下段の構えは、剣先を下げ自分の身を守りながら、相手の攻撃の変化に対応して攻撃できる構えである。

- 1) 剣先の位置によって、へそ下段・すね下段・足先下段などの構えがあるが、一般的に剣先の延長を相手の膝あたりに構える
- 2) 相手の攻撃を防ぐには良い構えであるが、自らの攻めの打突には竹刀を大きく動かさなければ打突に移れない。

### 【八相の構え】

左諸手上段の構えの変形とも考えられる構えで、相手の攻撃の変化に対応して攻撃できる構えである。

- 1) 左諸手上段の構えをとる心持ちで竹刀(木刀)を頭上に振りかぶり、静かに肩あたりに下ろす。
- 2) 顴の高さは、口から拳ひとつ離す。
- 3) 左拳の位置は、ほぼ正中線上に置き、刃先は相手に向ける。

### 【脇構え(陽の構え)】

刀身が相手に見えないように右脇の位置で構え、臨機応変に相手の攻撃に対応

できる強く攻撃的な構えとされている。

- 1) 中段の構えから右足を約半歩退き、峯(弦)を上に向け、剣先で後方に半円を描くようにまわして右脇にとり左半身に構える。
- 2) 左拳は、臍の右斜め下約ひと握りのところに、刃先は右斜め下に向け、剣先は下段の構えの少し下に構える。

#### 【二刀の構え】

太刀と小刀の竹刀を同時に持って稽古や試合をする時の構え。

- 1) 正二刀の構え右手に太刀を持ち左手に小刀を持つ構え。
- 2) 逆二刀の構え左手に太刀を持ち右手に小刀を持つ構え。

現在の剣道の試合で見かけられる構えは、中段の構えが最も多く、上段の構えは中段の構えよりかなり少ない。また、極少ないが二刀の構えも見られる。

## 2 目付け

目付けとは、剣道のよい姿勢を保つ意味や相手の動き(心・動作)を早く察知するための眼の働きのことを表す。

目付けの方法は、相手の顔(特に目)を中心に、身体全体を視野に入れていることが基本である。

#### 【遠山の目付け】

目は、相手の顔(特に目)を中心につけるが、一点を凝視するのではなく、遠い山を見るように相手の身体全体に注目する目付けのことである。

#### 【二つの目付け】

目は、相手の顔(特に目)を中心につけるが、特に相手の「剣先・拳」に注目する目付けである。

#### 【観見の目付け】

宮本武蔵の「五輪書」に述べられている「観の目・見の目」のことである。

観の目とは、相手の心の動きを見る「心の目」で、見の目とは相手の現象を見る目のことである。

#### 【脇目付け】

自分より上手と対するとき、相手の顔(特に目)を中心につけると、自分の心の動きが察知される恐れがあり得るので、相手と視線を合わさず相手の帯(腰)あたりに目をつけることである。

## 3 足さばき

足さばきとは、相手を打突したり、相手の打突をかわしたりする足の運びである。

剣道は身体運動であることから、足さばきは剣道の生命といえるほど重要視されている。



剣道の足さばきには、歩み足・送り足・継ぎ足・開き足の4つがある。

#### 1) 歩み足

遠い距離前後に素早く移動する時の足さばきである。また、遠い間合いから技を放つ時にも用いられる。右足、左足を交互に繰り出して、前進したり後進したりする足さばきで、すり足で行う。

#### 2) 送り足

あらゆる方向の近距離で素早く移動する時や打突の時に使われる。移動する方向の足を踏み出し、他の足を素早く送り込むように引きつけるという方法であり、すり足で行う。

#### 3) 継ぎ足

遠い間合いから打突に用いられる足さばきである。踏み出す距離を伸ばしたい時に、左足を右足の位置(左足が右足を超えないよう)に引きつけ、直ちに右足から大きく踏み出す。左足を引きつける瞬間に隙になりやすく、最初から最後まで瞬時に行うことが重要である。

#### 4) 開き足

身体をかわしながら相手を打突したり、防御する時の足さばきである。

右に開く場合は右足を右斜めに出し、左足を右足に引きつけ相手の方向に向ける。左に開く場合には左足を左斜めに出し、右足を後方に引き付け相手に正対する足さばきである。

### 4 素振り

剣道の素振りとは、竹刀や木刀を上下や斜めに振る動作で、剣道の技術（太刀筋・手の内など）を習得することを目的として行う。

#### 【前進後退正面素振り】

身体の中線に沿った正しい軌道、正しい刃筋で打つという基本動作の習得を目刺し、腕の力を抜いて頭上に大きく振りかぶり、自分と同じ高さの身長を仮想して空間打突をする。この動きに合わせて前進後退して行う。初心者は、三挙動で行う方が理解しやすい。

#### 【左右面の素振り】

中段の構えから、まっすぐに振りかぶり、左拳が正中線から外れないように、竹刀を右斜め45度に傾け、相手の左面の位置に振り下ろす。次に、そのまま斜め45度の軌道を戻り再び振りかぶり、左斜め45度向け相手の右面の位置に振り下ろす。この動きに前進後退を合わせながら反復する。

#### 【跳躍素振り】

空間打倒を跳躍しながら行う。左足の蹴りにより、右足から一歩前進した際に正面を打つ。右足の蹴りにより一歩後退した際に振りかぶる。この動作を連続して行う。

【上下素振り】

中段の構えから、竹刀をできるだけ振りかぶり、両腕を伸ばして左拳を下腹部の前まで引き付けるように振り下ろす。この動きに前進後退を合わせながら反復する。

【開き足での上下素振り】

上下素振りの動きを開き足(右・左)に応用した素振り。

### Ⅲ 基本要素

#### 1 間合い

剣道では、相手と自分の竹刀を対峙しての距離を間合いという。間合いには、「一足一刀の間合い、遠い間合、近い間合」に分類されている。剣道における間合いは、攻防を握る重要な要素であり、個々の体格や身体能力によって異となる。

【一足一刀の間合い】

基本的な間合いで、一歩踏み込めば相手を打突できる距離であり、一歩引けば相手の攻撃をかわすことができる距離をいう。

【遠い間合】

一足一刀の間合より遠い距離で、お互いの打突が届かない距離である。

【近い間合】

一足一刀の間合より近い距離で、自分の打突が容易に届く距離であるが相手の攻撃届く間合いである。

#### 2 【気・剣・体の一致】

剣道における有効打突（気剣体の一致）条件は、剣道試合規則第12条で示されている。

【有効打突】

有効打と津は、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする。

有効打突の要件として、氣勢（発声）・姿勢・打突部位・竹刀の打突部・刃筋があり、要素として、間合・機会・体捌き・手のうちの作用・強さと冴えある。また更に、残心(身構え、気構え)が必要である。

これらは、眼で見て判断する。打突部位・氣勢・強さと冴えは、「眼と耳」の両方で判断する。



《 参考文献 》

- 1) (財)全日本剣道連盟：剣道指導要領
- 2) 三橋秀三：剣道、1981